Journal of Humanities, Social Sciences, And Education (JHUSE)
Vol. 2, No. 9, Nopember 2026 Hlm: 63 – 75
E – ISSN : 3089-7246

Pengaruh Metode Latihan Demonstrasi dan Praktik terhadap Kemampuan Gerak Lokomotor Tim Sepak Bola SD 013 Cendana

R. Renny Mulyani H[1]*, Yenni Fitra Surya[2], Iis Aprinawati[3], Sumianto[4], Nurhaswinda[5], Muhammad Syahrul Rizal[6]
[123456] Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
*Author Correspondence. Email: mulyanimulyanih6@gmail.com Phone:

Abstract: *This study aimed to examine changes in locomotor skills among members of the boys' football team at SD 013 Cendana after participating in a training program combining demonstration and practice. The study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The participants were 20 students selected through total sampling. The intervention lasted approximately four weeks and consisted of eight training sessions. The program combined demonstrations by the coach or researcher with repeated practice involving running, zigzag running, jumping, leaping, and maintaining balance during landing. Data were collected through performance assessments before and after the intervention and analyzed using descriptive statistics and a paired-samples t-test in SPSS version 22. The statistical output reported in the manuscript indicated a difference between pretest and posttest scores, t(19) = -9.688, p < 0.001, with a mean pretest-minus-posttest difference of -17.75. However, the descriptive means and frequency distributions are inconsistent with the SPSS output and must be checked against the individual-level dataset before the results are finalized. Because the study did not include a control group, the findings should be interpreted as changes observed after the intervention rather than definitive evidence of causality.*

Keywords: *Demonstration; Elementary School Students; Football; Locomotor Skills; Practice Training*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan gerak lokomotor siswa setelah mengikuti program latihan yang mengombinasikan metode demonstrasi dan praktik pada tim sepak bola putra SD 013 Cendana. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Intervensi dilaksanakan selama kurang lebih empat minggu dalam delapan kali pertemuan. Program latihan menggabungkan demonstrasi gerakan oleh pelatih atau peneliti dengan praktik berulang yang mencakup berlari, berlari zig-zag, melompat, meloncat, dan menjaga keseimbangan ketika mendarat. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja sebelum dan sesudah perlakuan, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan paired-samples t-test dengan bantuan SPSS versi 22. Output statistik yang tercantum dalam naskah menunjukkan perbedaan skor pretest dan posttest, t(19) = -9,688, p < 0,001, dengan selisih rata-rata pretest dikurangi posttest sebesar -17,75. Namun, nilai rata-rata dan distribusi frekuensi dalam naskah belum konsisten dengan output SPSS sehingga perlu diverifikasi menggunakan data individual sebelum hasil ditetapkan sebagai hasil akhir. Karena penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, temuan ditafsirkan sebagai perubahan setelah intervensi dan belum membuktikan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Kata Kunci: Demonstrasi; Gerak Lokomotor; Latihan Praktik; Sepak Bola; Siswa Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari pendidikan dasar karena berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan kompetensi motorik peserta didik. Salah satu komponen yang perlu dikuasai siswa adalah fundamental movement skills (FMS), khususnya gerak lokomotor yang memungkinkan tubuh berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Keterampilan tersebut menjadi dasar bagi keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Mao et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan sepak bola berpotensi mendukung pengembangan keterampilan gerak fundamental anak, sedangkan Moon et al. (2024) menjelaskan bahwa intervensi aktivitas fisik terstruktur dapat berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi motorik siswa sekolah dasar.

Dalam permainan sepak bola, kemampuan berlari, mengubah arah, melompat, meloncat, dan menjaga keseimbangan diperlukan untuk merespons situasi permainan. Akan tetapi, kondisi latihan tim sepak bola putra SD 013 Cendana menunjukkan bahwa keterampilan tersebut belum berkembang secara optimal. Proses latihan masih didominasi instruksi verbal dan belum disertai pemberian contoh gerakan yang sistematis. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang menyediakan model gerakan secara jelas serta kesempatan praktik yang terarah.

Hasil identifikasi awal terhadap 20 siswa tim sepak bola putra SD 013 Cendana menunjukkan bahwa hanya 8 siswa (40%) yang mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan nilai minimal 75, sedangkan 12 siswa (60%) belum memenuhi kriteria tersebut. Kesulitan terutama terlihat ketika siswa berlari, mengubah arah, dan melompat, yang ditandai dengan gerakan kurang luwes, ketidakseimbangan, serta koordinasi tubuh yang belum optimal. Temuan awal tersebut menjadi dasar perlunya program latihan yang lebih terstruktur untuk mengembangkan keterampilan lokomotor siswa.

Salah satu pendekatan yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah kombinasi metode demonstrasi dan praktik. Demonstrasi memungkinkan siswa mengamati secara langsung tahapan dan bentuk gerakan yang tepat, sedangkan praktik memberikan kesempatan untuk mencoba, mengulang, dan memperbaiki keterampilan melalui pengalaman gerak. Han et al. (2022) menjelaskan bahwa pembelajaran observasional dapat mendukung proses

penguasaan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Dengan demikian, demonstrasi dan praktik memiliki fungsi yang saling melengkapi: demonstrasi menyediakan model gerakan, sedangkan praktik memberi pengalaman langsung untuk menerapkan model tersebut.

Penelitian mengenai pengembangan keterampilan gerak fundamental telah menggunakan berbagai pendekatan, antara lain permainan tradisional, permainan lapangan, dan intervensi keterampilan motorik. Jannah et al. (2024) mengembangkan permainan tradisional berbasis literasi numerasi untuk meningkatkan gerak lokomotor siswa sekolah dasar, sedangkan Roscoe et al. (2024) mengkaji intervensi keterampilan motorik fundamental pada anak usia dini. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya aktivitas yang terstruktur, tetapi konteks latihan tim sepak bola sekolah dasar dengan penggabungan demonstrasi dan praktik serta indikator gerak lokomotor yang spesifik masih perlu dikaji.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memusatkan perhatian pada penerapan kombinasi metode demonstrasi dan praktik dalam latihan tim sepak bola putra SD 013 Cendana. Fokus pengukuran diarahkan pada keterampilan berlari, berlari mengubah arah (zig-zag), dan melompat. Kontribusi yang diharapkan adalah memberikan gambaran empiris mengenai perubahan keterampilan lokomotor setelah siswa mengikuti program latihan yang menggabungkan pengamatan contoh gerakan dan praktik berulang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kemampuan gerak lokomotor tim sepak bola putra SD 013 Cendana sebelum dan sesudah mengikuti program latihan demonstrasi dan praktik. Pengukuran dilakukan terhadap 20 siswa melalui pretest dan posttest dengan desain one-group pretest-posttest. Hasil pengukuran digunakan untuk menggambarkan perubahan kemampuan siswa setelah mengikuti delapan kali pertemuan latihan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Kedua hasil pengukuran dibandingkan untuk mengetahui perubahan kemampuan gerak lokomotor siswa setelah mengikuti latihan demonstrasi dan praktik. Karena tidak melibatkan kelompok kontrol, desain ini tidak dapat sepenuhnya mengisolasi pengaruh perlakuan dari faktor lain yang mungkin terjadi selama penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SD 013 Cendana, Kecamatan Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir, Provinsi Riau. Penelitian berlangsung selama kurang lebih empat minggu dengan frekuensi latihan dua kali dalam satu minggu, yaitu setiap hari Sabtu dan Minggu, sehingga keseluruhan kegiatan terdiri atas delapan pertemuan. Populasi penelitian mencakup seluruh anggota tim sepak bola putra SD 013 Cendana yang berjumlah 20 siswa. Seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai sampel melalui teknik total sampling. Informasi rinci mengenai usia, tingkat kelas, dan pengalaman latihan siswa belum dicantumkan dalam naskah sumber.

Perlakuan dilakukan melalui penerapan metode latihan demonstrasi dan praktik secara terstruktur selama delapan pertemuan. Metode demonstrasi diterapkan dengan memperagakan teknik gerak lokomotor, kemudian siswa mengamati dan mempraktikkan gerakan secara bertahap melalui latihan berulang. Materi latihan meliputi berjalan, berlari, mengubah arah, melompat, dan meloncat. Latihan diarahkan pada pengembangan koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan gerakan. Rincian durasi setiap sesi, jumlah pengulangan, waktu istirahat, dan bentuk umpan balik perlu dilengkapi berdasarkan catatan pelaksanaan penelitian.

Instrumen penelitian berupa tes unjuk kerja (performance assessment) yang digunakan untuk mengukur kemampuan gerak lokomotor siswa melalui pretest dan posttest. Rangkaian tes meliputi berlari zig-zag melewati lima cone pada lintasan sepanjang 10 meter, melompat melewati rintangan setinggi 30 cm, meloncat ke depan sejauh kurang lebih satu meter, berlari menuju bola pada jarak lima meter, serta melompat untuk menyundul bola yang diberikan guru dan kembali ke posisi awal dengan menjaga keseimbangan. Setiap siswa memperoleh dua kesempatan dan hasil terbaik digunakan sebagai dasar penilaian. Peralatan meliputi bola sepak, lima cone, rintangan, peluit, dan lembar penilaian. Rubrik penskoran serta bukti validitas dan reliabilitas instrumen belum dijelaskan dalam naskah sumber dan perlu ditambahkan apabila tersedia.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata dan standar deviasi. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired-samples t-test karena data berasal dari kelompok siswa yang sama dengan dua kali pengukuran. Untuk uji berpasangan, asumsi normalitas yang relevan adalah normalitas skor selisih antara posttest dan pretest. Oleh karena itu,

pemeriksaan normalitas perlu difokuskan pada skor selisih. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian melibatkan 20 siswa yang mengikuti pengukuran awal (pretest), program latihan, dan pengukuran akhir (posttest). Perlakuan dilaksanakan melalui demonstrasi gerakan oleh pelatih atau peneliti, kemudian dilanjutkan dengan praktik berulang. Materi latihan meliputi berjalan, berlari, berlari zig-zag, melompat, meloncat, menyundul bola, serta menjaga keseimbangan ketika mendarat.

3.1 Distribusi Hasil Pretest

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa skor kemampuan gerak lokomotor siswa berada pada rentang 55–80. Distribusi frekuensi pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa skor 65 merupakan skor yang paling banyak diperoleh, yaitu lima siswa atau 25% dari keseluruhan subjek. Sementara itu, skor 55 dan 80 masing-masing diperoleh dua siswa atau 10%. Sebaran tersebut menggambarkan variasi kemampuan awal siswa sebelum mengikuti latihan demonstrasi dan praktik yang diberikan dalam penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Pretest Kemampuan Gerak Lokomotor Siswa

No.	Skor pretest	Frekuensi	Persentase
1	55	2	10%
2	60	4	20%
3	65	5	25%
4	70	4	20%
5	75	3	15%
6	80	2	10%
Jumlah		20	100%

Perhitungan berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 1 menghasilkan rata-rata sebesar 67,00. Namun, output SPSS pada bagian statistik deskriptif mencantumkan rata-rata pretest sebesar 65,50. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tabel distribusi dan output statistik belum berasal dari data yang konsisten. Data individual setiap siswa harus diperiksa kembali sebelum nilai rata-rata final ditetapkan.

3.2 Distribusi Hasil Posttest

Pengukuran akhir setelah pemberian perlakuan menunjukkan bahwa skor kemampuan gerak lokomotor siswa berada pada rentang 70–90. Berdasarkan

Tabel 2, skor 80 merupakan skor dengan frekuensi tertinggi, yaitu enam siswa atau 30%. Selanjutnya, lima siswa memperoleh skor 75, empat siswa memperoleh skor 85, dan dua siswa memperoleh skor 90. Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa skor siswa setelah mengikuti program latihan tersebar pada kategori nilai yang lebih tinggi dibandingkan pengukuran awal.

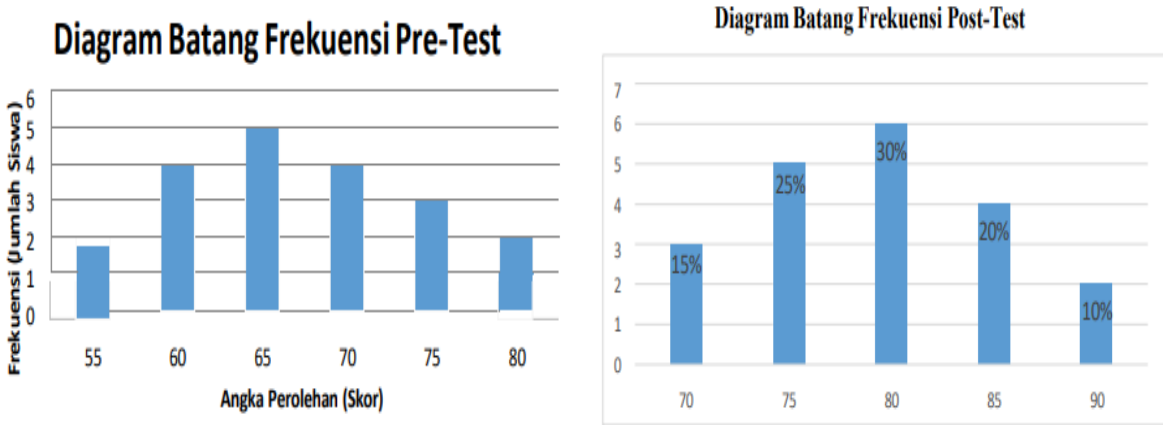
Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil posttest kemampuan gerak lokomotor

No.	Skor posttest	Frekuensi	Persentase
1	70	3	15%
2	75	5	25%
3	80	6	30%
4	85	4	20%
5	90	2	10%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 2, rata-rata posttest adalah 79,25. Nilai ini berbeda dari rata-rata 83,25 yang tercantum dalam output SPSS. Dengan demikian, terdapat ketidaksesuaian antara distribusi frekuensi dan statistik deskriptif. Data mentah setiap siswa perlu diverifikasi agar tabel distribusi, nilai rata-rata, standar deviasi, dan hasil uji hipotesis menggunakan sumber data yang sama.

3.3 Perbandingan Distribusi Pretest dan Posttest

Perbandingan distribusi skor pretest dan posttest disajikan pada Gambar 1. Diagram batang menggunakan kategori skor 55 sampai 90, termasuk kategori yang tidak memiliki frekuensi pada salah satu pengukuran. Penyajian ini bertujuan memperlihatkan perubahan sebaran skor berdasarkan frekuensi yang tercantum dalam Tabel 1 dan Tabel 2. Interpretasi besarnya perubahan tetap harus didasarkan pada data individual yang telah diverifikasi.



Gambar 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest.

Gambar 1 memperlihatkan pergeseran distribusi skor ke arah nilai yang lebih tinggi setelah perlakuan. Pada pretest, skor lebih banyak terkonsentrasi pada rentang 55–70, sedangkan pada posttest frekuensi lebih banyak ditemukan pada rentang 75–90. Diagram ini menggambarkan distribusi frekuensi dan tidak dengan sendirinya menunjukkan besarnya perubahan skor berpasangan setiap siswa.

3.4 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilaporkan menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dengan koreksi Lilliefors melalui SPSS versi 22. Untuk penggunaan paired-samples t-test, asumsi normalitas yang perlu diperiksa adalah distribusi skor selisih antara posttest dan pretest. Oleh karena itu, hasil uji normalitas pada masing-masing skor perlu ditinjau kembali dengan menggunakan data selisih apabila data individual tersedia.

Tabel 3. Hasil uji normalitas data pretest dan posttest

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah subjek (N)	20	20
Mean	65,5000	83,2500
Standar deviasi	8,62372	6,43915
Statistik Kolmogorov–Smirnov	0,138	0,126
Sig.	0,200	0,200

Berdasarkan tabel 3, nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk pretest dan 0,200 untuk posttest. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada 0,05. Namun, karena analisis utama menggunakan paired-samples t-test, keputusan mengenai asumsi normalitas sebaiknya didasarkan pada uji normalitas skor selisih pretest–posttest. Hasil pengujian perlu diperbarui setelah data individual diverifikasi.

3.5 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaporkan menggunakan Test of Homogeneity of Variances melalui SPSS versi 22. Namun, homogenitas varians bukan prasyarat utama paired-samples t-test karena analisis dilakukan terhadap skor berpasangan dari subjek yang sama. Oleh karena itu, uji homogenitas tidak perlu dijadikan dasar untuk menentukan kelayakan penggunaan uji t berpasangan.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Statistik	Nilai
Metode pengujian	Levene Statistic
Signifikansi (Sig.)	0,239
Taraf signifikansi	0,05
Keterangan	Homogen

Berdasarkan tabel 4, nilai signifikansi Levene sebesar 0,239. Meskipun nilai tersebut lebih besar daripada 0,05, hasil uji homogenitas tidak menjadi prasyarat utama dalam desain one-group pretest-posttest. Analisis sebaiknya difokuskan pada distribusi skor selisih dan konsistensi data pretest–posttest.

3.6 Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired-samples t-test untuk mengetahui perbedaan skor kemampuan gerak lokomotor sebelum dan sesudah penerapan metode latihan demonstrasi dan praktik. Analisis melibatkan 20 siswa yang mengikuti kedua pengukuran. Statistik deskriptif dan hasil pengujian harus dipastikan berasal dari data individual yang sama.

Tabel 5. Statistik deskriptif pada output paired samples

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	65,50	83,25
N	20	20
Standar deviasi	8,62372	6,43915
Standar error mean	1,92833	1,43984

Output perbedaan berpasangan mencantumkan selisih rata-rata (pretest–posttest) sebesar -17,75000, standar deviasi 8,19355, standar error 1,83214, dan interval kepercayaan 95% dari -21,58474 hingga -13,91526. Nilai statistik pengujian tercatat sebesar -9,688 dengan derajat kebebasan 19. Angka-angka ini masih perlu dicocokkan dengan data individual karena terdapat ketidaksesuaian pada statistik deskriptif dan distribusi frekuensi.

Tabel 6. Hasil uji paired sample t-test

Statistik perbedaan berpasangan	Nilai
Mean difference (pretest–posttest)	−17,75000
Standar deviasi perbedaan	8,19355
Standar error mean	1,83214
Interval kepercayaan 95% batas bawah	−21,58474
Interval kepercayaan 95% batas atas	−13,91526
T	−9,688
Df	19
Sig. (2-tailed)	0,000

Output paired-samples t-test menunjukkan t(19) = -9,688 dengan nilai signifikansi yang ditampilkan SPSS sebesar 0,000. Dalam pelaporan ilmiah, nilai tersebut ditulis sebagai $p < 0,001$. Tanda negatif muncul karena selisih dihitung dengan urutan pretest dikurangi posttest. Interpretasi bahwa skor posttest lebih

tinggi hanya berlaku apabila output tersebut telah diverifikasi menggunakan data individual yang sama dengan tabel distribusi.

PEMBAHASAN

Temuan dalam output uji berpasangan menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah program latihan. Secara pedagogis, perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan kesempatan siswa untuk mengamati model gerakan, mencoba gerakan secara langsung, dan mengulanginya selama beberapa sesi. Demonstrasi dapat membantu siswa memperoleh gambaran visual mengenai urutan dan bentuk gerakan, sedangkan praktik memberi kesempatan untuk menerapkan gerakan serta memperbaikinya melalui pengalaman dan umpan balik. Mekanisme tersebut merupakan penjelasan yang masuk akal, tetapi tidak diukur secara terpisah dalam penelitian ini.

Program latihan menggunakan materi gerak yang berkaitan dengan kebutuhan aktivitas sepak bola, antara lain berlari, mengubah arah, melompat, meloncat, dan menjaga keseimbangan saat mendarat. Rangkaian aktivitas tersebut menuntut koordinasi beberapa bagian tubuh dan kemampuan mengendalikan gerak ketika berpindah posisi. Pengulangan gerakan memberi kesempatan kepada siswa untuk memperbaiki pelaksanaan keterampilan. Namun, karena hasil per indikator tidak disajikan, belum dapat ditentukan keterampilan mana yang mengalami perubahan paling besar.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan tinjauan sistematis dan meta-analisis Yin et al. (2025), yang melaporkan bahwa intervensi berbasis sekolah secara umum berpotensi meningkatkan fundamental movement skills anak. Kajian tersebut mendukung pentingnya sekolah sebagai lingkungan untuk mengembangkan keterampilan gerak melalui aktivitas terstruktur. Dalam penelitian ini, latihan sepak bola menjadi konteks aktivitas untuk melatih keterampilan lokomotor yang relevan dengan kebutuhan gerak siswa.

Penelitian Supriani et al. (2025) mengenai permainan lapangan dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar memberikan pembanding bahwa aktivitas fisik terstruktur dapat digunakan untuk menstimulasi keterampilan motorik. Persamaannya terletak pada penggunaan aktivitas gerak dan pengukuran perubahan kemampuan. Perbedaannya, penelitian tersebut menekankan permainan lapangan, sedangkan penelitian ini memanfaatkan demonstrasi dan praktik dalam konteks latihan sepak bola.

Penelitian Nasikhah (2025) mengenai permainan tradisional engklek juga relevan karena menempatkan aktivitas bermain sebagai intervensi untuk mengembangkan keterampilan lokomotor. Kesamaan fokus tersebut menunjukkan bahwa keterampilan lokomotor dapat dikembangkan melalui aktivitas yang memberi kesempatan bergerak secara berulang. Namun, bentuk aktivitas dan konteks pelaksanaannya berbeda dari latihan sepak bola yang digunakan dalam penelitian ini.

Suryadi et al. (2024) membahas stimulasi keterampilan motorik melalui berbagai model permainan pada anak usia dini dan siswa sekolah dasar. Kajian tersebut memberikan konteks bahwa variasi pengalaman gerak dapat mendukung pengembangan keterampilan motorik. Relevansinya dengan penelitian ini terletak pada penyediaan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif, meskipun pendekatan intervensinya tidak sama.

Larsen et al. (2023) mengkaji program Health Education Through Football sebagai aktivitas fisik terstruktur berbasis sekolah. Kesamaannya dengan penelitian ini adalah penggunaan sepak bola sebagai wahana aktivitas fisik bagi anak sekolah. Namun, penelitian Larsen et al. berfokus pada variabel muskuloskeletal, sedangkan penelitian ini mengukur kemampuan gerak lokomotor.

Atiq et al. (2024) mengkaji metode simulasi dan bermain peran untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar sepak bola siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut relevan dalam menunjukkan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam latihan keterampilan olahraga. Perbedaannya, penelitian ini memusatkan perhatian pada keterampilan lokomotor, bukan penguasaan teknik dasar sepak bola secara keseluruhan.

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler untuk merancang latihan dengan contoh gerakan yang jelas, kesempatan praktik yang memadai, pengulangan, serta peningkatan kompleksitas secara bertahap. Pelaksanaan latihan perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan awal, keselamatan, dan kebutuhan siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah subjek yang terbatas pada satu tim di satu sekolah, tidak adanya kelompok kontrol, serta belum terperincinya bukti validitas dan reliabilitas instrumen. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok pembanding, instrumen teruji, dan pelaporan hasil berdasarkan setiap indikator lokomotor.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan output paired-samples t-test yang tercantum dalam naskah, terdapat perbedaan skor kemampuan gerak lokomotor sebelum dan sesudah program latihan demonstrasi dan praktik pada 20 siswa tim sepak bola putra SD 013 Cendana, t(19) = -9,688, p < 0,001. Selisih rata-rata pretest dikurangi posttest sebesar -17,75 menunjukkan skor posttest lebih tinggi menurut output tersebut. Kombinasi demonstrasi dan praktik memberikan pengalaman belajar melalui pengamatan contoh gerakan dan praktik berulang. Namun, karena nilai rata-rata pada tabel distribusi frekuensi berbeda dari output SPSS, hasil statistik dan kesimpulan akhir harus ditetapkan kembali setelah data individual diverifikasi. Desain tanpa kelompok kontrol juga membatasi penarikan kesimpulan kausal.

5. DAFTAR PUSTAKA

Atiq, A., Hartono, F. V., Ali, M., Suwanto, W., & Purwanto, D. (2024). Enhancing elementary students' mastery of basic football techniques through simulation and role play methods. AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan, 16(4), 5202–5210. https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i4.5994

Harliawan, M., Temmassonge, A., & Ilahi, R. (2024). Implementasi fundamental movement skills (FMS) pada anak sekolah dasar. Cokroaminoto Journal of Primary Education, 7(1), 138–146. https://doi.org/10.30605/cjpe.7.1.2024.3663

Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Use of observational learning to promote motor skill learning in physical education: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(16), 10109. https://doi.org/10.3390/ijerph191610109

Jannah, S. R., Muharram, N. A., Herpandika, R. P., & Setiawan, I. (2024). Development of a traditional game "engklek" based on numeracy literacy to improve locomotor movements of elementary school students. Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health, 2(2), 49–57. https://doi.org/10.17977/um086v2i22024p49-57

Larsen, M. N., Terracciano, A., Møller, T. K., Aggestrup, C. S., Buono, P., Krustrup, P., & Castagna, C. (2023). An 11-week school-based "health education through football" programme improves musculoskeletal variables in 10–12-yr-old Danish school children. Bone Reports, 18, 101681. https://doi.org/10.1016/j.bonr.2023.101681

Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, 10, 1019150. https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150

Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., McIntosh, L. I. F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children's motor competence: A comprehensive school physical activity program perspective. BMC Public Health, 24, 826. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18145-1

Nasikhah, K. A. (2025). Traditional Engklek game as a play-based intervention for improving fundamental locomotor skills in elementary school children. Spectapro: Journal of Cultural Currents in Physical Education and Sport Evolution, 1(2). https://doi.org/10.59698/spectapro.v1i2.603

Oktarifaldi, Nopembri, S., Yudanto, & Shahril, M. I. (2024). The fundamental motor skills and motor coordination performance of children in West Sumatera Province, Indonesia. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 28(1), 4–15. https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0101

Roscoe, C. M. P., Taylor, N., Weir, N., Flynn, R. J., & Pringle, A. (2024). Impact and implementation of an early years fundamental motor skills intervention for children 4–5 years. Children, 11(4), 416. https://doi.org/10.3390/children11040416

Saputra, E. E., & Parisu, C. Z. L. (2024). Peran komik digital sebagai media visual dalam pembelajaran menulis narasi pada siswa sekolah dasar. Journal Sultra Elementary School, 5(1), 772–785. https://doi.org/10.64690/jses.v5i1.406

Supriani, F., Gustian, U., Rubiyatno, & Suryadi, D. (2025). Stimulating fundamental movement skills through field games among elementary school students. Musamus Journal of Physical Education and Sport, 7(2), 153–164. https://doi.org/10.35724/mjpes.v7i2.6941

Suryadi, D., Nasrulloh, A., Yanti, N., Ramli, R., Fauzan, L. A., Kushartanti, B. W., & Fauziah, E. (2024). Stimulation of motor skills through game models in early childhood and elementary school students: Systematic review in Indonesia. Retos, 51, 1255–1261. https://doi.org/10.47197/retos.v51.101743

Verawati, I., Dewi, R., Sitorus Pane, B., & Nurkadri. (2022). The effect of locomotor games on gross motor ability of elementary school students. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 6(2), 262–270. https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21632

Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: A systematic review and meta-analysis. BMC Public Health, 25, Article 1522. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2

Yogi, A. P., Arsil, A., Bakhtiar, S., & Syahrastani. (2023). Evaluation of the learning program for physical education sports and health basic locomotor movement material at state elementary schools in Tabir District, Merangin Regency, Jambi. Journal of Physical Education, Health and Sport, 10(1). https://doi.org/10.15294/jpehs.v10i1.46220

Zhang, D., Geok, S. K., Chan, Y. M., Zaremohzzabieh, Z., Lam, S. K., & He, S. (2024b). Exploring the effects of a 12-week functional training program on fundamental motor skills for primary school children aged 6–7. Children and Youth Services Review, 167, 108008. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108008

Zhang, D., Soh, K. G., Chan, Y. M., Feng, X., Bashir, M., & Xiao, W. (2024a). Effect of functional training on fundamental motor skills among children: A systematic review. Heliyon, 10(23), e39531. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39531